



1. دو کتابوں کو پکڑ کر شروع کریں۔

2. کتابیں اپنے ہاتھ میں پکڑے ہوئے اپنے بازو اوپر اٹھائیں۔

3. اس انداز میں 30 سیکنڈ تک کھڑے رہیں۔

جب ہم اسٹریچ کر رہے تھے تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟

4. اب کندھے کے اسٹریچ کو دہرائیں، لیکن اس بار جسم کے کسی ایک ایسے حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 3 میں نشاندہی کی تھی۔

اس بار کتابیں اٹھاتے ہوئے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا تھا؟ کیا آپ نے اسے پچھلی بار کی طرح اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟